

ゆで落花生の作り方



1. 材料

生落花生	200 g
食塩	10 ~ 15 g (量は好みで調整)
水	500cc

2. 調理法 等

生落花生（莢付き）を流水で洗った後、食塩と水を入れた鍋で茹でる。茹で時間（加熱時間）は、①普通の鍋では 45 ~ 50 分程度 ②圧力鍋では中火で加熱して沸騰後（蒸気噴出後）、弱火にして 9 ~ 10 分程度とする。いずれの鍋とも好みの豆の硬さにより、加熱時間を調節すると良い。

圧力鍋を用いる場合は、加熱を止めてから 10 ~ 17 分放置し（蒸らし効果で食味が向上するといわれる）、自然に蒸気が抜けるのを待って、やけどに注意しながら、鍋を開けるようにする。

少し冷ましてから食べる。短期の保存には冷蔵が良いが、長期に保存する場合は冷凍する。その場合、6 か月程度は、食味や品質が保持できる。